el Popular

Sábado 25 de enero del 2025 | Año 40 | N° 14793

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

S/ 1.00

www.elpopular.pe

MÁS DE 400 MIL PERUANOS INDOCUMENTADOS VIVEN EN LOS ESTADOS UNIDOS



- En operación masiva arrestan a más de 500 migrantes, entre ellos criminales.
- Muchos son esposados y llevados en aviones militares a sus países.

PÁG. 2

TRUMP EMPEZÓ A BOTAR ILEGALES

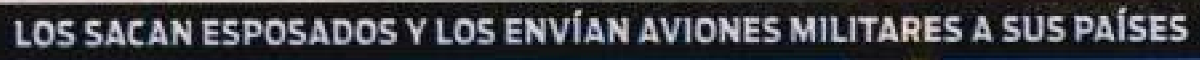
A PUÑALADAS



- Hombre mata a ex pareja y luego se entrega a la policía. PÁG. 3

- Farfán celebró con un tonazo el cumple de Xiomy Kanashiro que sería su pareja.

LE ARMÓ FIESTÓN


LOS SACAN ESPOSADOS Y LOS ENVÍAN AVIONES MILITARES A SUS PAÍSES


HAY REDADAS EN VARIAS ZONAS DEL PAÍS

Botan a ilegales de EEUU

✚ Se realizó operación masiva en varios estados luego del anuncio de deportaciones que hizo Trump. ✚ Medidas podrían impactar en 11 millones de indocumentados.

WASHINGTON. Autoridades estadounidenses arrestaron a 538 migrantes y deportaron a cientos en una operación masiva llevada a cabo en los primeros días del segundo mandato del presidente Donald Trump, según informó su secretaria de prensa, Karoline Leavitt.

En un mensaje publicado en la plataforma X, Leavitt citó un mensaje del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE por sus siglas en inglés), aseguró que "la Administración Trump arrestó a 538 inmigrantes ilegales criminales" y señaló que "cientos" fueron deportados en aviones militares.

"La mayor operación masiva de deportación en la historia está en marcha. Promesas hechas. Promesas cumplidas", afirmó.

Además aseguró que entre los arrestados hubo a un sospechoso de terrorismo, cuatro miembros del grupo criminal de origen venezolano Tren de Aragua, y varios ilegales acusados de crímenes sexuales contra menores de edad.

ESPOSADOS

En imágenes se puede ver a muchos de los deportadis esposados y subiendo a un avión para ser llevados a sus países de origen.

Según una publicación de ICE en la plataforma X, las acciones de la operación resultaron en 538 arrestos y 373 órdenes de detención emitidas. La redada fue criticada por los senadores demócratas de Nueva Jersey, Cory Booker y Andy Kim, quienes en un comunicado conjunto expresaron su "profunda preocupación" por la actuación de los agentes migratorios.

Trump, quien prometió durante su campaña electoral una política de mano dura contra la inmigración irregular, ha descrito esta operación como parte de su esfuerzo por llevar a cabo "la mayor operación de deportación en la historia de Estados Unidos".

Según sus estimaciones, estas medidas podrían impactar a los 11 millones de migrantes indocumentados que viven actualmente en el país. ▲

IRREGULARES EN EEUU

400 mil peruanos


SITUACIÓN LES PODRÍA AFECTAR.

El ex ministro de Relaciones Exteriores, Javier González-Olaechea, explicó el impacto de las nuevas políticas migratorias de Estados Unidos.

En diálogo con Canal N, el ex canciller dijo que estas medidas incluyen un enfoque más estricto en la deportación de inmigrantes irregulares y la asignación de recursos adicionales para estas deportaciones, lo que puede afectar a miles de peruanos que residen en los EE. UU. en situación irregular.

En primer lugar, el número estimado de peruanos en los EE. UU. es de alrededor de 1.2 millones, de los cuales aproximadamente 400,000 podrían estar en situación migratoria irregular.

Mencionó que estas personas se enfrentan a un panorama más desafiante debido a la expansión de las facultades de las agencias federales para arrestar y deportar a inmigrantes, incluidos aquellos que residen en "lugares seguros", como iglesias y colegios. ▲

DEJAN MENSAJE

Matan a mototaxista


ATAQUE DE EXTORSIONADORES.

Extorsionadores asesinaron a un mototaxista de la empresa Los Halcones. El hecho ocurrió en la avenida Túpac Amaru con la avenida José Pardo, en el paradero Chifa ubicado en el distrito de Carabayllo. La víctima, identificada como Demetrio Huamaní Ochoa de 70 años, fue atacado mientras se encontraba estacionado en la espera de pasajeros. Una motolineal llegó hasta el lugar abriendo fuego. Junto al cuerpo se encontró un mensaje extorsivo. "Empresa Halcones le pagan al mostro soplon yo seguiré matando choferes, atentamente Timoti", nota escrita. ▲

el Popular
Sábado 25 de enero del 2025
Año 40 | Nº 14.793
Director (i):
Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de:
Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

FUE A BUSCAR A EX PAREJA A SU CASA

Mata a puñaladas a mujer y luego se entrega a la policía

◆ Esperó que todos durmieran para atacarla.

Un hombre asesinó a su esposa dentro de su vivienda, ubicada en el jirón Luna Pizarro, en el distrito de La Victoria, luego de propinarle varias puñaladas en el cuerpo.

El feminicida fue identificado como Jhonathan Marruco, de 26 años, y la víctima como Carmen Díaz Quispe, de 28 años.

La terrible escena se originó alrededor de las 2 de la madrugada del viernes y, según la versión de los familiares, el hombre llegó a la casa de los padres de la joven para atacarla con un objeto punzocortante.

Tal y como lo aseguran sus seres queridos, este sujeto habría actuado con premeditación, al esperar que los vecinos y demás personas se encontraran durmiendo, ya que estaban separados hace meses y no vivían juntos.

La Policía Nacional del Perú (PNP) brindó declaraciones sobre lo sucedido y manifestó que Jhonathan Marruco se fue de la escena, pero antes llamó a las autoridades tras cometer el asesinato e indicó que había una mujer muerta en su cama, esto para horas más tarde entregarse.



LOS FAMILIARES DE LA VÍCTIMA LLORAN TRAS ENTERARSE DEL TERRIBLE EPISODIO.



Dejan a niño

Este crimen deja en la orfandad a un menor de 7 años, niño que ambos padres intentaban criar. Según información, el hijo de la pareja se encuentra con un familiar de la madre.

"Ella ha estado gritando, pidiendo auxilio, mis primos siempre están aquí, nadie la pudo auxiliar. Los vecinos dicen que gritaba, la policía llegó en la madrugada. Él se ha ido, la dejó a ella, dejó las puertas abiertas y llamó a la Policía diciendo que hay una mujer muerta en su cama y luego se fue a entregar a la Policía", indicó la prima de la joven asesinada. ▲



DAÑOS EN FRONTIS.

EXTORSIONADORES EN MOTO

Balean sauna y colegio

Los atentados no cesan en Huaycán, donde un colegio y un sauna se han convertido en víctimas de la inseguridad ciudadana, tras sufrir ataques a balazos de presuntos extorsionadores a bordo de una motocicleta.

Los criminales llegaron en horas de la madrugada de ayer hasta la urbanización Pariachi y balearon el frontis de la institución educativa Leonardo Da Vinci, cuyos impactos cayeron en la reja y una de las ventanas.

Inmediatamente, los sujetos realizaron el mismo atentado en un sauna ubicado a pocos metros de distancia. Tras concretar su ilícito accionar, los criminales huyeron con dirección desconocida.

Criminales no dejaron notas extorsivas ▲

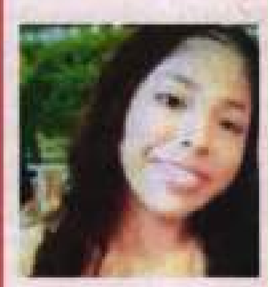
EN CORTO



HOMBRE DE 65 AÑOS PIERDE LA VIDA EN INCENDIO

Un incendio terminó con la vida de un sexagenario en el sector Parque 25 - 21, en la provincia de Talara.

Los vecinos de la víctima pidieron apoyo económico para costear el entierro, ya que el hombre vivía en condiciones de precariedad. Alex Ruíz Gómez, de 65 años, habría prendido una vela antes de quedarse dormido; ya que en su domicilio no contaba con el servicio de luz eléctrica.



MENOR DE 13 AÑOS LLEVA DOS DÍAS DESAPARECIDA

Yelsi Huari, una joven de 13 años, se encuentra desaparecida desde el último miércoles 22 de enero, tras abordar un colectivo informal en horas de la tarde de dicha fecha en la localidad de Chilca.

La madre de la menor señaló que la joven abordó dicha unidad para llegar a la avenida Canadá en Lima, donde se iba a encontrar con su hermana mayor.



ATAQUE FUE EN LA PANAMERICANA NORTE.

JUNTO A SU ACOMPAÑANTE FUERON HERIDOS

Injertos del Cono Norte disparan a colectivero

Agustín Carhuachín Gavino, de 37 años, conductor de un colectivo, fue atacado a tiros en la Panamericana Norte, cerca de Plaza Vea de Pro, en San Martín de Porres.



SE HABRÍA NEGADO A PAGAR CUPO.

Según las primeras investigaciones, el ataque estaría vinculado a una presunta extorsión por cobro de cupos a la que el conductor se habría negado. Los agresores, identificados como integrantes del grupo criminal "Los Injertos del Cono Norte", grabaron el violento incidente y difundieron las imágenes.

El ataque ocurrió cuando el conductor transportaba a tres pasajeros. En ese marco, desde un vehículo en movimiento, los sicarios se aproximaron y dispararon en repetidas ocasiones hacia el conductor, quien recibió varios impactos en el cuello. Una de las balas, dirigida al chofer, rozó la cabeza de la acompañante, Maritza Porras Quispe, de 51 años. ▲

GRUPO DE AMIGOS ALMORZABA

Asaltan a comensales



MOMENTOS DE PÁNICO.

Un negocio de comida fue el blanco de la delincuencia en el distrito de Los Olivos donde un grupo de amigos disfrutaba de un almuerzo.

Al lugar irrumpieron dos sujetos armados y cubriendo sus rostros con cascos, apuntaron a los amigos que estaban en una mesa del negocio.

La primera reacción de los comensales fue hacerles frente y resistirse al robo, pero al percatarse de las armas que portaban y las amenazas de muerte, decidieron no enfrentarlos más.

Cabe señalar que, entregaron todos sus objetos de valor y con el botín en sus manos los hampones huyeron del lugar. ▲

VICKY NAVARRO DIJO QUE PODRÍA HABER MÁS MUJERES ABUSADAS POR JORGE TORRES

"Creo que no soy la única víctima"

✚ Ante el Congreso, ex trabajadora del Gorel La Libertad pide ayuda y también afirma teme por su vida.

La extrabajadora del gobierno regional de La Libertad, Vicky Navarro, se presentó ante la Comisión de Fiscalización del Congreso, ayer, oportunidad en que ratificó su acusación contra Jorge Luis Torres Saravia por violación sexual.

"Pido ayuda al Ministerio Público, al Ministerio de la Mujer", imploró, recordando el terrible episodio de su vida en el que fue víctima cuando Torres Saravia también era funcionario del Gobierno Regional de La Libertad años atrás, para luego pasar a trabajar como jefe de la Oficina Legal y Constitucional del Congreso, de donde hace unos meses fue despedido.

Navarro suplicó en reiteradas oportunidades que el Ministerio Público reabra su denuncia contra Torres Saravia, ya que en el pasado el caso se archivó rápidamente.

"Tengo miedo que me puedan hacer algo ¿Cómo le van a dar poder a gente enferma? Deberían pasar una pericia psicológica para poder asumir un cargo para que no hagan daño a las mujeres, estoy segura que hay más mujeres. Es tiempo de hacer cambio y contar la verdad", dijo Vicky Navarro sobre Torres Saravia.


TORRES SARAVIA, SEGÚN VICKY NAVARRO, ESTARÍA PROTEGIDO POR POLÍTICOS Y NO OLVIDA QUE ÉL LE DECÍA QUE TENÍA PODER.

HABRÍA MÁS VÍCTIMAS

Añadió que tiene esa suposión, porque cuando denunció la presunta agresión sexual ante Haidy Figueroa Valdez, entonces jefa de Recursos Humanos (RR.HH.) de dicho gobierno regional, esta le dijo: "Otra vez Jorge", como aceptando que Torres ya había tenido denuncias similares y que pudieron haber sido escondidas.

"Esa fue su expresión de la señora. ¿Qué quiere decir? Que ya hubo anteriormente, (sino)¿por qué se va a expresar así?", sostuvo Vicky Navarro.

"Yo creo que no soy la única mujer (violentada), simplemente que hay otras mujeres que, de repente, no salen por temor, pero me gustaría que se sumen. Si hay más mujeres que han pasado por este tipo, es hoy, apóyenme, no creo ser la única. Es tiempo de hacer el cambio", manifestó, indicando también que Torres Saravia no fue sancionado administrativamente por estos hechos, sino que fue ella la que habría sido despedida del GORE La Libertad. ▲

No castigan al acusado

Según Vicky Navarro, la eneconces jefa de RR.HH. del Gorel La Libertad, "me botó. Ni bien hice la denuncia, lo que hicieron fue botarme... No me dio solución a pesar de lo que le había contado, a pesar de los audios, a pesar de todo no me apoyaron, no lo castigaron".


TITULAR DEL INTERIOR AFIRMA QUE LA MAYORÍA OPERA EN LIMA NORTE.

RECONOCE MINISTRO JUAN JOSÉ SANTIVÁÑEZ

En Lima existen 200 bandas criminales

El ministro del Interior, Juan José Santiváñez, reconoció ayer que en Lima Metropolitana se encuentran identificadas más de 200 organizaciones criminales operando activamente. "Aproximadamente en Lima norte tenemos como 70 organizaciones criminales disputándose un control territorial, en Lima este más de 100, en Lima oeste aproximadamente un número similar. Si hablamos de la ciudad de Lima, la PNP, en el análisis de inteligencia, ya ha identificado a más de 200 organizaciones criminales", indicó en conferencia de prensa. "El Tren de Aragua es una de las organizaciones criminales declaradas por Estados Unidos como organización terroristas, pero aquí en el Perú tenemos muchas más organizaciones", manifestó. ▲


ALCALDE DE TRUJILLO HACE ACUSACIÓN CONTRA EL MINISTERIO DEL INTERIO.

SON 140 Y NO FUNCIONAN POR FALTA DE GASOLINA

Patrulleros se malogran

El alcalde de Trujillo, Mario Reyna, denunció que pese a los altos índices de criminalidad que se registra en su región, más de 140 patrulleros no pueden ser utilizados porque el Ministerio del Interior no entrega el combustible necesario.

"El Gobierno Regional acaba de entregar 140 unidades vehiculares y el Ministerio del Interior no las dota de combustible. Resulta increíble que pase esto, después de más un año de haber luchado por la compra de esas camionetas (...) El Gobierno está patas arriba", indicó Reyna. Al mismo tiempo, el burgomaestre trujillano cuestionó las medidas implementadas por el Poder Ejecutivo para luchar contra la inseguridad ciudadana, ya que los actos delincuenciales no han disminuido. ▲

DUEÑOS NO JUSTIFICAN 12 MILLONES DE SOLES

Investigan a Mi Barrunto


SOSPECHAN QUE DINERO PODRÍA VENIR INCLUSO DEL NARCOTRÁFICO.

Grave denuncia. Los dueños de la conocida cevichería Mi Barrunto está en la mira del Ministerio Público por un presunto caso de lavado de activos que incluso tendría vínculos con el narcotráfico.

Según la última edición de Hildebrandt en sus Trece, el 2 de enero de este año, el fiscal Elías Pizarro formalizó una investigación por este delito contra Luis Sánchez Aranda. También con la pareja de éste, Itamar Orellana Menjivar, y sus hermanos, César y Jhonatan. Hildebrandt en sus Trece dice que la Fiscalía encontró que, entre el 2014 y el 2017, se habían depositado 3 millones 400 mil dólares, es decir, 12 millones de soles aproximadamente, desde Panamá, a las cuentas bancarias de los hermanos Aranda, sin justificar su procedencia. ▲

VIVIENDAS DE HASTA SEIS CUADRAS RESULTARON AFECTADAS

Río se desborda y agua llega a un metro en casas de Chorrillos

✚ Un vecino afectado dijo que había sacado hasta 200 baldes de agua de su predio.



LAS VIVIENDAS INUNDADAS POR EL RÍO SURCO ESTÁN UBICADAS EN LA ASOCIACIÓN MARQUÉS DE VILLA.

Calles, avenidas y viviendas de al menos seis cuadras de la Asocación Marqués de Villa, en Chorrillos, terminaron inundadas cuando el Río Surco se desbordó la noche del jueves, sorprendiendo a los residentes y dejando a cientos de familias afectadas.

El agua alcanzó niveles que cubren hasta las rodillas y hasta un metro de las paredes, lo que ocasionó que muchos vecinos pasaran la noche en la calle.

"El agua ingresó a mi vivienda. Nosotros hemos limpiado, hemos sacado más de 200 baldes de agua, más todavía, en cantidad de agua. Hemos sacado una cantidad de agua impresionante. Todo estaba repleto. Desde las ocho de la noche hemos estado sacando y son las 2 de la mañana", manifestó un vecino de la zona a RPP.

"Esto pasa por la sequía. El alcalde no se preocupa en hacer un mantenimiento antes de que empiece la temporada de verano, porque todos sabemos que en temporada de verano hay lluvias y siempre pasa eso, siempre se inunda", añadió. ▲

No reciben ayuda

Los vecinos denunciaron que ninguna autoridad se ha hecho presente en el lugar. Los residentes han intentado comunicarse con la municipalidad de Chorrillos y otras instancias gubernamentales, pero no han recibido respuesta sa ipsum eos re moluptate

EN CORTO

PERÚ ES CLAVE PARA EVENTOS ARTÍSTICOS

En más de 100% se incrementó el número de trámites de calidad migratoria artística durante el año 2024, consolidando al Perú como un destino clave para eventos de talla internacional con artistas extranjeros que no solo atraen público peruano, sino también de diversos países vecinos y de la región. Según la Superintendencia Nacional de Migraciones en total se aprobaron 5 596 trámites de calidad migratoria artística, lo que representa un aumento del 108% en comparación con el año 2023, que tuvo 2 690 aprobaciones. (RV)

EN EL CASO DE LAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

Es obligatorio registrar el contrato de trabajo



EL EMPLEADOR DEBE REGISTRAR EL CONTRATO EN EL MINISTERIO DE TRABAJO.

El 95 % de las trabajadoras del hogar en el país trabajan en la informalidad y carecen de un contrato que las respalde y haga valer sus derechos laborales, alertó la superintendenta de la Sunafil, Marina Barboza. De acuerdo con la funcionaria, las personas que cumplan esta labor deben tener un contrato por escrito que sea registrado en el Ministerio de Trabajo, igual a todos los vínculos laborales en el país. "El empleador tiene que realizar este proceso, y en el contrato de trabajo detallará el tiempo por el cual se está contratando una persona, la modalidad y todas las demás prerrogativas. En los casos en los que no se consigne la fecha o no se celebre un contrato formal, implica que el trabajador tienes una protección frente al despido arbitrario", puntualizó. (RV) ▲

ES PARA DOCENTES Y AUXILIARES

Bonificación de S/400

SUBSIDIO SE ABONARÁ UNA SOLA VEZ.

El Ministerio de Educación anunció la entrega de un nuevo incentivo económico para docentes y auxiliares del sistema educativo en todo el país, el cual consta de un subsidio de S/400, que se entregará durante el año fiscal 2025 como parte de la Bonificación por Escolaridad. La medida, dice el Minedu, busca fortalecer el respaldo al personal educativo, reconociendo así su valiosa labor en el ámbito escolar. El subsidio se abonará una sola vez en la planilla de pagos, de acuerdo con lo establecido en el Decreto Supremo 002-2025-EF del Ministerio de Economía, que también define las disposiciones reglamentarias para la entrega de este bono durante el año fiscal 2025. (Valeria Tosso) ▲

"ES UNA DISTORSIÓN DEL CONCEPTO DE IGUALDAD", INDICAN

Argentina eliminará figura del feminicidio del código penal

✦ "Ninguna vida vale más que otra", indica ministro de Justicia.

BUENOS AIRES. El ministro de Justicia argentino, Mariano Cúneo Libarona, anunció que el Gobierno eliminará la figura del feminicidio del Código Penal y argumentó que "el feminismo es una distorsión del concepto de igualdad".



POLÉMICA DECISIÓN EN LA GESTIÓN DE MILEI.

"Vamos a eliminar la figura del femicidio (feminicidio) del Código Penal Argentino. Porque esta administración defiende la igualdad ante la Ley consagrada en nuestra Constitución Nacional. Ninguna vida vale más que otra", informó el ministro a través de su perfil de la red social X.

Se trata de una modificación de la ley 26.791 del Código Penal, que desde 2012 -durante el Gobierno de Cristina Fernández (2007-2015)- impone la reclusión perpetua a quien matare "a una mujer cuando el hecho sea perpetrado por un hombre y mediare violencia de género". ▲

EN CORTO

URUGUAY LÍDER EN ADMINISTRACIÓN PÚBLICA EN AL

MONTEVIDEO. Uruguay ha sido reconocido como el país con la mejor administración pública de América Latina, según el Blavatnik Index of Public Administration 2024, publicado por la Universidad de Oxford.

El índice, elaborado por la Blavatnik School of Government, evalúa la calidad de la administración pública en 120 países utilizando 82 métricas agrupadas en cuatro dominios: estrategia y liderazgo, políticas públicas, ejecución nacional y personas y procesos.

DEFENSA ANTIAÉREA DERRIBÓ ARTEFACTOS

Ucrania atacó Rusia con más de 120 drones



ATAQUE LLEGÓ CERCA DE MOSCÚ.

MOSCÚ. El Ejército de Ucrania atacó el territorio ruso, incluida Moscú, con más de 120 drones, en la mayor incursión aérea desde comienzos de año, según informó el Ministerio de Defensa de Rusia en su canal de Telegram.

Las defensas antiaéreas derribaron un total de 123 drones sobre trece regiones rusas, uno de ellos sobre la capital, precisó el parte castrense.

El alcalde de Moscú, Serguéi Sobianin, informó del derribo de varios drones ucranianos en los alrededores de la capital.

El regidor escribió en su cuenta de Telegram que los primeros drones que se dirigían a la capital fueron destruidos en Kolomna y Ramenskoe, en la región de Moscú. ▲

JEFFERSON FARFÁN

LE ARMA TONAZO A XIOMY POR SU CUMPLEAÑOS

JEFFERSON FARFÁN CELEBRÓ A LO GRANDE EL CUMPLEAÑOS DE BAILARINA.

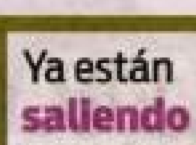
- Foquita le organizó tremenda fiesta en su búnker a bailarina por su onomástico.
- Aseguran que relación se hará pública en cualquier momento.

Omar Lozano.

¡Rompió el chanchito por modelo! Tras aparecer con una torta junto a la bailarina Xiomy Kanashiro por su cumpleaños, Jefferson Farfán ya no oculta el vínculo que lo une con la modelo y le organizó tremenda fiesta por su cumpleaños 27 en su casa conocida como El búnker.

Las cámaras de Amor y fuego captaron a los invitados mientras llegaban al búnker con sus regalos. Lo que sorprendió fue que la popular Foquita ya no prohibió los celulares en la fiesta.

Entre los asistentes a la celebración estuvieron presentes varios de los integrantes de La Casa de la Comedia, programa en donde ella trabaja como actriz cómica.



Ya están saliendo

A pesar que ni Xiomy ni Jefferson ha querido confirmar o desmentir si mantienen una relación sentimental, varios tiktokers e influencers de nuestro medio ya hablan de que en cualquier momento la pareja hará oficial su romance.

Michael Ovalle, Leslie Mosoco, Lisandra Lizama, Jefferson Cavero, Milechi, Frejolito Jr., Sapito, Gabriel Ramos (productor del programa),entre otros, disfrutaron junto de su compañera de una mágica celebración y que también contó con una orquesta en vivo.

Incluso, varios de ellos subieron varias historias donde se ve a la bailarina muy feliz en la celebración, luciendo un vestido negro que resalta sus curvas.

SE DEJA VER EN VIDEO

A pesar que no sale en ninguna foto posando con Xiomy Kanashiro, el popular 10 de la calle apareció fugazmente en un video captado por unos de los compañeros de la modelo, acompañado de un grupo de amigos y mostrándose contento con la celebración.

AMY GUTIÉRREZ

LUCE CARIÑOSA CON EX PAREJA DE BAILARINA

✚ Cantante fue acusada de meterse en relación.



¿La prueba que faltaba? Amy Gutiérrez fue acusada de haberle quitado el novio a su ex bailarina Claudia López.

La antigua integrante del equipo de la cantante publicó un mensaje en sus redes sociales acusando a la cantante de traición y de haberla despedido mientras se involucraba con su novio.

Sin embargo, la influencer La Mana compartió imágenes que muestran a la salsera abrazando a José Carlos García, aumentando las especulaciones sobre su relación.

Según reveló la popular tiktoker, la pareja fue vista saliendo de una conocida cafetería y José Carlos García ayudó a Amy a tomar un taxi.

Aunque en las imágenes ambos están de espaldas, la prenda de la artista, que ya había sido vista anteriormente, la habría delatado, tal como hizo notar La Mana al principio del video (O.L). ▲

CHRISTIAN CUEVA

ECHA A PAMELA LÓPEZ

✚ Dijo que Luis Fernando Rodríguez le escribió.

El futbolista Christian Cueva habló en exclusiva con Andrea Llosa sobre los problemas que mantienen con su ex pareja y madre de sus hijos, Pamela López.

Sin embargo, el popular Aladino sorprendió al revelar un mensaje que habría recibido de Luis Fernando Rodríguez, un hombre que ha sido vinculado sentimentalmente con su aún esposa.



JUGADOR CONTARÁ SU VERDAD.

"Me llega un mensaje de Luis Fernando", comentó la pareja de Pamela Franco, mostrando su celular a la conductora del programa que se emitirá este lunes en ATV. ▲

DAYANITA

¡SE SALVÓ D MORIR TRA ACCIDENTE



✚ Actriz cómica sufrió fuerte choque con tráiler en Huacho. ✚ "Si estoy viva es por misericordia de Dios", sostuvo.

Omar Lozano.

¡Casi no la cuenta! Dayanita rompió su silencio luego de publicar una historia donde se le ve con el rostro ensangrentado y criticando la atención de un hospital de Huacho, donde llegó para ser auxiliada.

En un principio, la humorista aclaró que el motivo de tener el rostro ensangrentado no fue por haber sido víctima de alguna agresión de alguien, tal como se venía especulando por los usuarios en las redes sociales.

"Hola gente, quiero agradecerles a todos por preocuparse, a los que me escribieron, y otros pensaron que me agredieron, que me pusieron la mano", manifestó la integrante del programa "JB en ATV" con la nariz y la boca hinchadas.

Sin embargo, el hermano de la actriz cómica, Joe Álvarez, se pronunció sobre el tema y reveló que ella había sufrido un fuerte accidente de carretera, a la altura de Huacho, cuando se dirigía a un evento en el distrito de Cayalti, en Chiclayo.

AGRADECE A DIOS

Incluso, la figura de ATV comentó que sobrevivió de milagro al accidente pues un enorme tráiler impactó el vehículo donde ella y su pareja se transportaban.

"Créeme que si estoy viva es por la misericordia de Dios, agradecerle a él. No llegó a mayores, solo tengo la nariz y la boca hinchada, a mi novio le pusieron 12 puntos en la cabeza. El maldito trailer que nos chocó se dio a la fuga pero seguimos adelante, gracias por preocuparse", agregó Dayañita a través de un video. ▲

Molesta con hospital

Dayanita también se refirió a la poca atención que recibió en el hospital de Huacho, luego del accidente que sufrió. "Señores, estoy en el hospital de Huacho y créanme que nos han tratado de ayudar, pero están esperando el historial de la ficha para que nos puedan atender", dijo.



"No es posible que no nos puedan atender en nada".
Dayanita.

CHECHITO

"PASÉ MOMENTOS COMPLICADOS"

✦ Cantante contó en el podcast Rondón Tolón lo duro que fueron las extorsiones.

¡Sufrió demasiado! El cantante Sergio Romero, más conocido como Chechito, estuvo como invitado en el podcast Rondón Tolón de Ricardo Rondón, que se emite todos los jueves a las 8:30 de la noche en las plataformas digitales de El Popular.

El conocido chichero habló fuerte y claro sobre los momentos complicados que le tocó vivir por causa de las extorsiones.

"Fueron momentos muy complicados y difíciles, lo que pasé era de película y no se lo deseo a nadie. Hay muchas cosas que yo he callado porque no me gusta recordar, tampoco quería que la gente crea que era un exagerado y hacerme la víctima, lo cual no es así", expresó.

QUERÍA DEJAR LA MÚSICA

Además, el popular intérprete también le reveló a Ricardo Rondón que pensó en dejar la música a raíz de la amenazas hacia su familia.

"Las amenazas primero fueron contra mi tío, luego contra el coordinador y mánager. Después se consiguieron mi número y el de mis padres, incluso, amenazaron a mi hermana pequeña. A raíz de eso, nos vimos obligados a parar y querer retirarnos (de la música), tenía miedo por mi familia", acotó (O.L.).

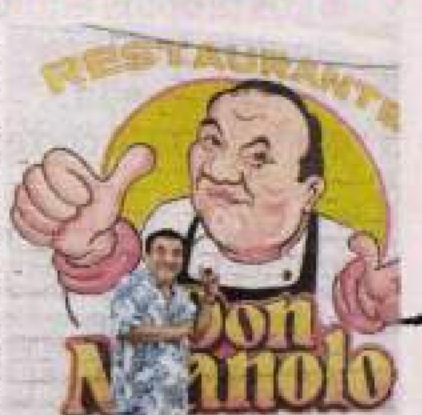


CANTANTE PENSÓ EN DEJAR LA MÚSICA DEBIDO A LAS EXTORSIONES.

MANOLO ROJAS

ABRE SU RESTAURANTE

Un proyecto pendiente de Manolo Rojas, el 2024, fue inaugurar su restaurante, Don Manolo, en su natal Huaral.



Si bien lo anunció y realizó actividades, el proceso quedó trunco debido a que debió someterse a terapias por temas de salud.

En ese lapso venció el permiso municipal, por lo cual nuevamente debió realizar el proceso y, por fin, lograr luz verde a este emprendimiento en su tierra. La inauguración oficial será el día de hoy y tendrá un show especial con grandes artistas.

"La vida te pone pruebas, hay que enfrentarlas y seguir adelante con mente positiva, por eso creo que las cosas van agarrando forma, el 2025 quiero ser el Rey del Chancho al Palo en mi tierra y difundir la gastronomía huaralina al mundo", comentó (O.L.).

Vuelve la Liga 1 a los clubes

A PARTIR DEL 2026 YA NO SERÁ MANEJADA POR LA FPF

Los propios equipos elegirán la Junta Directiva y ella organizará el certamen.

El 2026 regresa la Liga 1 a manos de los equipos., con Alianza Lima, la 'U' y Cristal a la cabeza. En efecto, ayer se conoció que la Federación Peruana de Fútbol le va a devolver el campeonato a sus verdaderos dueños, quienes serian los nuevos organizadores, como habia ocurrido hasta el 2019.

"Está próxima a crearse una nueva Liga, manejada por los clubes, algo que ya estaba establecido desde hace mucho tiempo por la Federación Peruana de Fútbol", informó el periodista Gustavo Peralta.

Hay que recordar que , desde 2019, la FPF tomó el control de la Liga 1, que estaba siendo administrada por la Asociación Deportiva de Fútbol Profesional (ADPF) hasta ese momento, pero "sólo por 4 años".

Han pasado los 4 años y no hubo ni siquiera la intención. Nunca sucedió, pues la Feeración Peruana de Fútbol presidida por Agustín Lozano no devolvió el torneo a los equipos de fútbol, como suele ocurrir en otras federaciones, que separan las Ligas de su Selección.

Pero , al parecer, hay luz al final del tunel. Y ocurrirá el 2026, cuando Alianza Lima, Sporting Cristal, Universitario, ADT, Melgar, Alianza Atlético y todo los otros clubes de la Liga 1, pasarán a conformar la Junta Directiva, independiente de la FPF, que se encargará de organizar y llevar adelante la Liga 1. como sucedía antes de la intervención de la entidad de la avenida Aviación.

LATELEVISIÓN

Hay que indicar que para este año, la FPF confirmó para el 7 de febrero el inicio de la Liga y que la transmisión de los partidos seguirá a cargo de L1 Max. Así las cosas, no habrá ninguna modificación en la nueva edición del torneo peruano.

Un mes sin Henrique y Navea

Al menos tres semanas o hasta un mes estarán sin jugar Guillermo Henrique y Javier Navea, luego que Alianza confirmó ayer que ambos jugadores se encuentran lesionados tras la gira que viene de realizar Alianza Lima por tierras argentinas de cara a la Liga 1 y la Copa Libertadores.

Según el informe médico actualizado que compartió el club blanquiazul en sus redes sociales, durante el amistoso contra Deportivo Morón, Henrique sufrió una luxación aguda en el hombro izquierdo, lo que lo dejará fuera de los próximos partidos del equipo íntimo.

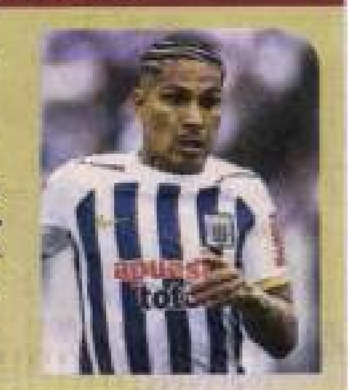
De la misma forma, dice que Navea presenta un esguince de segundo grado en su tobillo izquierdo, lo que también lo descarta para los compromisos más próximos de Alianza Lima.

Alianza en la Noche Blanca... y azul

Sigue haciendo pruebas. Alianza Lima tiene hoy un nuevo examen de cara a la Liga 1 y la Copa Libertadores, ya que será rival de Liga Deportiva Universitaria de Quito en en el marco de la Noche Blanca 2025, que está organizando el equipo ecuatoriano en el Estadio Rodrigo Paz Delgado de esa capital.

El equipo dirigido por Néstor Gorosito quiere encaminar mejor sus preparación tras la derrota frente a Deportivo Morón, de la segunda división argentina, en su gira de preparación por tierras de ese país.

Según se pudo conocer ayer, el comando técnico de Alianza Lima tiene pensado mandar a la cancha al siguiente once: Guillermo Viscarra; Noriega, Zambrano, Garcés, Trauco; Jesús Castillo, Lavandeira, Cantero; Quevedo, Erick Castillo y Paolo Guerrero.



VINÍCIUS CONTINUARÁ EN EL REAL MADRID

No deja la Casa... Blanca

Ancelotti dice que su pupilo está feliz y quiere seguir en España.



VINICIUS HA DECIDIDO NO ACEPTAR LA OFERTA DE UN EQUIPO DE ARABIA SAUDITA.

MADRID. El técnico del Real Madrid, Carlo Ancelotti, aclaró ayer las intenciones del delantero brasileño Vinicius, que según la prensa española habría recibido una oferta estratosférica de Arabia Saudita.

"Lo que me cuenta a mí, que tengo una información directa del jugador, es que está muy feliz aquí y que quiere hacer historia en el Madrid. Aquí somos felices y queremos hacer historia", aseveró el preparador italiano en la rueda de prensa previa al encuentro de la liga ante el Valladolid, hoy.

"Hay que preguntarle a él, no sé si llega esta oferta o no llega. Yo puedo decir lo que veo: un jugador feliz, que está haciendo historia y que quiere seguir así", añadió Ancelotti sobre el jugador que se perderá el choque por la sanción de suspensión de dos partidos, una baja que no preocupa al entrenador madridista.

"Él está igual que siempre. No jugar el sábado le vendrá bien para recuperarse, para trabajar con tranquilidad. Aprovechará estos días. Y estará fresco en el momento clave", afirmó Ancelotti.



Melgar contra Dep. Cuenca

AREQUIPA. Y llegó el día en que que FBC Melgar versión 2025, con varios refuerzos en su plantel, hará su presentación hoy ante sus hinchas en la denominada Noche Rojinegra, en la que tendrá como rival al Deportivo Cuenca, de Ecuador. El cotejo es el plato fuerte de un programa que arranca a las 4.00 en el Monumental de la UNSA.



Se queda Nagelsmann

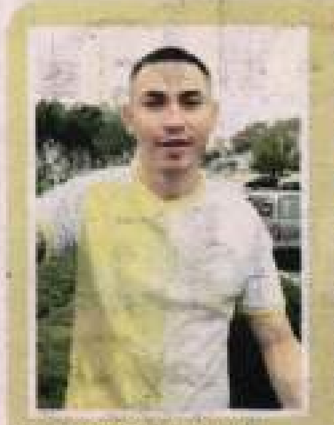
MUNICH. Julian Nagelsmann renovó hasta la Eurocopa de 2028 su contrato como seleccionador alemán de fútbol, puesto al que llegó en septiembre de 2023, anunció ayer la federación del país (DFB). Según la DSFB, "Nagelsmann cumple perfectamente esta función en la Mannschaft y con los aficionados".


EQUIPO DEL CHEMO BUSCARÁ RECUPERARSE DE DERROTA CON PARAGUAY.

SUB 20 JUEGA HOY CON VENEZUELA

Tiene nueva chance

LARA. Tras su mal debut en el Sudamericano Sub 20 de Venezuela, en el que cayó 2-1 ante Paraguay, la selección peruana que dirige José "Chemo" del Solar vuelve hoy a la cancha del estadio Metropolitano de Lara, de Cabudare, para enfrentar al anfitrión, que también viene de perder por el mismo marcador ante Chile, en la fecha inaugural, el jueves,a partir de las 19.30 horas. Para Perú será la ocasión de recuperarse y entrar en el camino correcto que lo ponga en dirección a la clasificación al Mundial Chile 2025, para el que están reservados cuatro cupos para la Conmebol. Una nueva derrota del equipo de "Chemo" del Solar haría restar aún más su chances de llegar al mundial de la categorpía, cosa que nunca ha logrado y que en esta edición al menos tiene pensado pelear, tal como lo dijo el entrenador antes del arranque de la cita en tierras venezolanas. En el otro partido del Grupo A, a als 17 horas, juegan Chile y Uruguay, que debuta.


FUE BORRADO DE JUAN PABLO II.

AGREMIACIÓN NO APOYA A DEZA

Se está quedando solo

La Agremiación de Futbolistas descartó que vaya a apoyar a Jean Deza en los problemas policiales y legales que está afrontando, tras la denuncia presentada por agresión física y verbal por parte de su ex pareja, Gabriela Álava. "Siempre vamos a estar como gremio apoyando en lo que necesite, cuando sea algo que podamos respaldar. No vamos a defender lo indefendible, pero ya en temas personales u otros asuntos, nosotros no nos metemos", dijo el presidente del gremio Roberto Silva. Deza quedo fuera de Juan Pablo II tras conocerse la denuncia en mención.



Cuidando tu salud
El golpe de calor es la forma más grave de lesión por calor y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 40 °C o más.



El dato
Según el Senamhi, Lima podría alcanzar temperaturas de hasta 31°C.

¿Y qué es?
Deshidratación Es una afección causada por la pérdida de demasiado líquido del cuerpo.



LAS ALTAS TEMPERATURAS LOS HACEN PROPENSOS

Protege a los niños del golpe de calor

✦ Se debe evitar la directa exposición al sol por largos periodos. Hay que mantenerlos hidratados.



Zoraida Peña H.

El verano no solo trae las vacaciones a los pequeños de la casa, sino también golpes de calor que son muy peligrosos.

CUANDO EL CALOR GOLPEA

Consultamos con un pediatra, quien nos explicó cómo ocurre un golpe de calor en los niños. "Puede causar fatiga, mareos, piel seca y, en casos graves, pérdida de conciencia. La deshidratación es común en esta temporada; por tal motivo, es importante estar atentos a señales como boca seca, llanto sin lágrimas, orina oscura, disminuida y debilidad", señaló el Dr. Carlos Loayza Ventura, de la clínica Stella Maris.

Asimismo, el especialista indicó que, a diferencia de los adultos, los niños son más vulnerables al calor debido a su menor capacidad para regular la temperatura y en el caso de los bebés "los signos de alerta incluyen irritabilidad inusual, piel caliente y enrojecida, respiración rápida, disminución de la cantidad de pañales mojados y falta de apetito. También pueden presentar llanto sin lágrimas y, en casos más graves, somnolencia extrema o pérdida de conciencia".



Toma nota: Ante un golpe de calor se debe buscar atención médica inmediatamente para evitar que la situación empeore.





LO QUE DEBES | SABER

"Hay niños más propensos a sufir golpes de calor"

"Algunos niños son más propensos a sufrir golpes de calor de manera recurrente. Entre ellos se encuentran aquellos con condiciones médicas preexistentes como enfermedades cardíacas, pulmonares o metabólicas, así como los que toman ciertos medicamentos que afectan la regulación de la temperatura corporal. Además, los niños con sobrepeso o que realizan actividades físicas intensas bajo el sol tienen un mayor riesgo", detalla el Dr. Loayza Ventura.

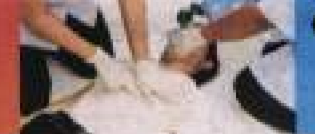
La falta de atención médica inmediata tiene consecuencias graves refirió el pediatra. "Afecta el funcionamiento de órganos vitales como el cerebro, el corazón y los riñones. Esto puede llevar a convulsiones, pérdida de conciencia y, en casos extremos, provocar un shock térmico", advierte.

LA VIDA DEL NIÑO CORRE PELIGRO CON UN GOLPE DE CALOR.

Consejos para evitar este trastorno en niños

Siga la siguientes recomendaciones que nos brindó el Dr. Loayza para evitar los golpes de calor en los niños. Ofrece agua frecuentemente, incluso si el niño no tiene sed, evitando bebidas azucaradas o con cafeína. Limita las actividades al aire libre entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando la radiación ultravioleta es más intensa. En caso de salir, procura que lleven sombreros de ala ancha, ropa ligera y protector solar adecuado para su edad. Asegúrate de que los niños jueguen en lugares ventilados o con sombra. En casa, utiliza ventiladores o aire acondicionado para mantener un ambiente agradable. Alimentos como frutas frescas, ensaladas y gelatinas ayudan a retener líquidos y nutrientes.

Primeros auxilios
Ante un accidente eléctrico, corta la electricidad o usa algo de madera o plástico para separar a la persona. Llama a emergencias y, si no respira, realizar RCP hasta que llegue la ayuda.



Cifra
El tomar entre 2 o 3 litros de agua al día ayuda a prevenir la deshidratación.

El avance
Terapia génica Tratamiento que corrige o reemplaza genes defectuosos para tratar enfermedades genéticas.



LO MEJOR DE LA COMIDA CASERA LO ENCUENTRAS EN EL POPULAR

Prepara un delicioso PAN CON POLLO

✦ Esta receta estará disponible en el diario de mañana. Consíguela y disfruta en familia.



El Popular presenta su nueva edición de láminas coleccionables de Menú económico y recetas para negocio, en la que encontrarás más de 60 platillos para realizar desde la comodidad de tu hogar. Además, incluye tips de emprendimiento, ideales para generar ingresos en este verano y así sorprender a tus seres queridos.

UN CLÁSICO IRRESISTIBLE

El pan con pollo es un clásico que nunca pasa de moda. Este sencillo sándwich combina lo mejor del pollo con el sabor suave y esponjoso del pan, creando una mezcla increíble. Es una opción perfecta para el almuerzo o la merienda, ideal para quienes buscan algo rápido pero sabroso. Es uno de los preferidos y más vendidos en los emprendimientos gastronómicos. Con su preparación sencilla y económica, te saldrá a cuenta.

REDES SOCIALES

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. Puedes seguirnos en elpopular.pe.

Consulta Médica

Dra. Carla Hübner (*)

ROSÁCEA: CÓMO PROTEGER TU PIEL

Durante el verano, la rosácea suele exacerbarse causando eritemas en el rostro, protuberancias rojas y/o llenas de pus, engrosamiento de la piel y un sinnúmero de molestias a quien la padece. Factores como el calor, la exposición solar, el consumo de comida condimentada y alcohol, así como realizar actividades al aire libre, pueden resultar irritantes para la piel. Para evitar los brotes de esta enfermedad, se aconseja evitar la exposición solar directa, usar un bloqueador adecuado, cuidar la alimentación y respetar las indicaciones del dermatólogo. Estas son reglas fundamentales para que la rosácea no se active en la piel.

* Dermatóloga de la Clínica Ricardo Palma. www.crp.pe

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Apanado de pescado

INGREDIENTES

- 11/2 tazas de arroz.
- 1/2 kg de carne de pescado de su preferencia.
- Aceite vegetal.
- 2 panes duros rallados.
- 11/2 cdtas. de ajo molido.
- Sal yodada y pimienta con moderación.

PREPARACIÓN

Preparar el arroz graneado con ajo molido y sal yodada. Luego, limpiar y filetear el pescado, sazonar con sal y pimienta, empanar con pan rallado y freír en aceite bien caliente.

Finalmente, servir el apanado de pescado acompañado de arroz graneado.

Secreto del chef
Para una fritura perfecta, calienta previamente el aceite antes de freír el pescado; de esta manera, tendrás un mejor resultado.

TIPS TIPS TIPS

1 ALIANZAS PARA LA PREVENCIÓN



Liga contra el Cáncer, en colaboración con Yanbal, presenta la campaña Protégete #UsaBloqueador, en la que se harán despistajes gratuitos y evaluaciones para la detección del cáncer de piel en las playas de Lima, hasta el 31 de enero. ¡No te lo pierdas!

2 PROTÉGETE DEL SOL EN ESTE VERANO



Según Senamhi, los índices de radiación UV se clasifican en cinco niveles: baja (menor a 2), moderada (de 3 a 5), alta (de 6 a 7), muy alta (de 8 a 10) y extremadamente alta (mayor a 11). Durante esta temporada, varias regiones superan los niveles seguros, lo que genera preocupación por la salud de la piel.

3 CUIDADOS PARA EL HÍGADO GRASO



Sigue una dieta balanceada con frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, limitando azúcar, carbohidratos refinados y alcohol. Incluye actividad física diaria de al menos 30 minutos. Además, prioriza alimentos naturales y consulta a un médico para personalizar tu plan.

Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fijate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

El niño y la impresora

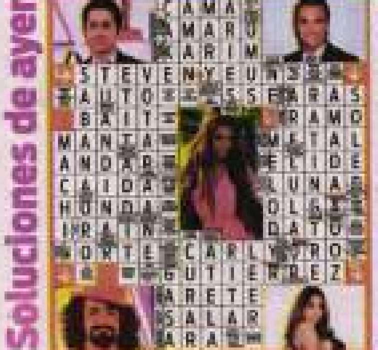
—Papá, la impresora no está funcionando.
—¿Le pusiste papel?
—Sí, pero dice: "Alimentación de papel no detectada".
—¿Lo pusiste en el alimentador?
—¿Ah, es que no se alimenta sola?

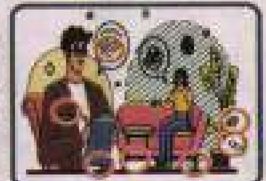
acertijo

Burbujas

¿Por qué las bebidas frías contienen más burbujas?

Soluciones de ayer





El acertijo: En 1829 se creó un cuerpo de policía profesional en Londres. Recayó el encargo en Sir Robert Peel, por aquel entonces ministro del interior y cinco años después Primer Ministro británico. Sir Robert Peel era comúnmente conocido como Bob y los agentes fueron rápidamente llamados Bobbies.

¿Quién lo dijo?:
Ambrose Bierce.

Sudoku

4			7			3	1	
	8	7		1	2			
	9		4				7	5
1		5	3				9	
	2	8	9		6	1		
					7	6	8	
		6		9		5		
5	4		6	3		8	2	
		3	2			4		

¿Quién lo dijo?

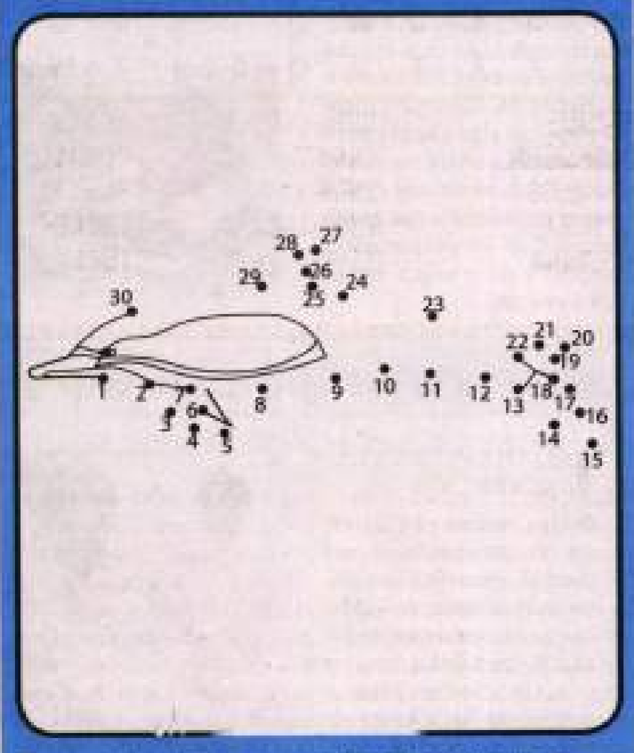
"Quien volviendo a hacer el camino viejo aprende el nuevo, puede considerarse un maestro."

- Confucio
- Washington Irving
- Robert Louis Stevenson





A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

L	C	V	E	R	J	S	P	Y	O	G	A	S	I	Q	U	W	K	B	Z	X	N	T	M
F	D	O	K	C	M	Y	O	Q	B	A	T	S	H	U	F	V	Z	P	N	J	G	D	I
A	R	L	R	J	A	M	I	Y	V	G	Y	R	C	Z	H	K	X	N	F	A	T	E	S
T	D	A	U	P	L	A	F	A	A	L	R	W	S	N	H	J	R	C	V	M	Q	K	E
N	G	U	I	T	Z	G	B	G	I	S	S	A	C	I	S	A	B	Y	I	E	V	K	D
E	L	Q	D	D	O	N	A	H	X	M	N	G	I	U	F	L	I	N	X	L	N	F	A
I	Y	Z	B	C	U	I	O	J	E	W	E	E	D	B	L	I	D	I	J	B	U	Y	D
M	X	Z	N	C	B	T	A	H	N	G	W	U	T	R	M	E	S	H	E	O	M	I	I
A	D	O	T	Q	L	U	S	A	T	W	M	K	Z	C	P	A	H	I	L	R	E	J	N
R	A	O	S	O	X	D	B	E	R	W	U	I	O	E	A	E	C	J	C	P	R	L	U
R	D	I	R	L	V	E	O	S	A	M	F	M	N	Q	Y	P	B	Z	U	A	O	O	D
E	I	R	N	A	Q	S	T	I	D	V	B	D	P	U	C	Z	F	H	Y	A	S	R	W
H	L	A	G	N	Q	D	B	N	A	I	I	O	S	K	E	T	F	U	J	M	Y	X	Z
L	I	S	Y	I	V	J	E	K	N	E	Z	G	M	L	X	S	C	O	F	W	P	U	D
A	C	E	S	G	U	X	K	A	N	T	S	A	D	A	R	C	U	L	O	V	N	I	E
N	A	C	Q	I	F	W	C	T	G	O	V	I	S	I	S	T	E	M	A	R	C	A	E
O	F	E	D	R	U	I	E	K	I	Y	X	W	F	E	T	I	M	R	E	P	G	H	S
I	E	N	O	O	O	S	Z	L	M	D	W	S	O	R	T	E	M	A	R	A	P	I	C
S	H	O	N	N	Y	V	A	R	I	A	B	L	E	S	T	E	X	B	R	M	S	P	H
N	K	F	E	L	C	S	O	A	Z	I	D	G	O	N	C	W	K	E	H	I	Q	A	X
E	B	S	R	M	I	U	S	I	M	P	L	I	F	I	C	A	R	H	L	N	T	F	I
M	Y	B	L	Q	X	P	C	C	O	N	J	U	N	T	O	L	T	A	A	I	K	I	Q
I	M	Y	U	W	E	F	E	N	O	M	E	N	O	X	V	G	N	J	N	M	I	H	S
D	R	A	T	N	O	C	V	Z	W	M	D	T	Y	C	X	A	F	E	A	O	S	G	O

ANÁLISIS DIMENSIONAL

- ☐ ANÁLISIS
- ☐ BÁSICAS
- ☐ CAMBIAR
- ☐ COMBINACIONES
- ☐ CONJUNTO
- ☐ CONTAR
- ☐ DIMENSIONAL
- ☐ ENSAYOS
- ☐ ENTRADA
- ☐ ESTUDIAR
- ☐ FACILIDAD
- ☐ FENÓMENO
- ☐ FÍSICAS
- ☐ HERRAMIENTA
- ☐ INDEPENDIENTES
- ☐ INVOLUCRADAS
- ☐ MAGNITUDES
- ☐ MÍNIMO
- ☐ NECESARIO
- ☐ NÚMERO
- ☐ ORIGINAL
- ☐ PARÁMETROS
- ☐ PERMITE
- ☐ PROBLEMA
- ☐ SIMPLIFICAR
- ☐ SISTEMA
- ☐ UNIDADES
- ☐ VARIABLES

Consultorio sentimental

Me gusta una chica que tiene novio

MIGUEL (26). Doctora Cora, estoy en un curso de inglés y ahí conocí a Alessandra, una chica muy guapa e inteligente que me atrajo al instante. Nos hicimos amigos muy rápido y, en una de las salidas de las clases, me contó sobre su vida personal, mencionando que tiene novio y que llevan un año saliendo. Rápidamente, mis ilusiones de salir con ella se fueron desvaneciendo poco a poco, pero por más que intenté olvidarla, no puedo; pienso en ella todo el día, lo cual es raro en mí. He pensado en aclararle mis sentimientos a Alessandra, así al menos me quitaré esta espinita, pero luego pienso en que no quiero perder su amistad. ¿Qué debería hacer?



RESPUESTA

Querido Miguel, antes de cometer una locura, debes pensar en cómo esta declaración podría afectar a ambos, ya que lo más probable es que su amistad no vuelva a ser la misma. Ella no te ha correspondido porque tiene sentimientos por alguien más; no insistas en algo que no va a funcionar. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Tendrás que atender varios pendientes acumulados en la semana, a pesar del estrés que esto te pueda generar podrás reservarte un tiempo para descansar y compartir con tus seres queridos.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Sabes que esa persona desea acercarse, pero tu actitud es algo distante y sin proponértelo, generas barreras que te llevarían a perder esta oportunidad. Si cambias todo mejorará.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Es posible un encuentro con algunas amistades que hace mucho no ves. Te hará bien distraerte y disipar tu mente de preocupaciones. Hoy debes cuidar tu dinero, excederte sería perjudicial.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No todas las personas que te rodean son prudentes y dignas de confianza. Hoy tienes que ser cuidadoso y no compartir impresiones o aspectos de tu vida privada a la persona equivocada.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Sientes que estás recuperando ese brillo y seguridad que antes te acompañaba. Hoy volverás a sonreír como antes y el entorno notará tu cambio. Será un día positivo y de buenas noticias.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
A pesar de tu desconfianza y timidez, hoy das un paso importante para el fortalecimiento de esa relación sentimental. Tu pareja se sorprenderá de tu atención y detalles, todo empieza a mejorar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Eres consciente que, si pones de tu parte, la armonía en tu hogar volvería a establecerse, pero por algún motivo te has vuelto renuente al cambio. Busca la soledad y analiza tu comportamiento.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Hoy tendrás cerca a alguien que habías juzgado sin conocer profundamente. Te darás cuenta que tu percepción era injusta y le ofrecerás tu amistad. Empezarás a tejer un lazo sólido y leal.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Culminarás con todas tus obligaciones, lo que te permitirá tener más tiempo para realizar las cosas que te gustan. Solo evita ser indiferente con un familiar que espera un poco de atención.

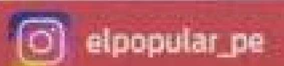
CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Te cuesta expresar tus sentimientos y aún más cuando se trata de disculparte. Hoy irás en contra de esta naturaleza y te acercarás a esa persona que se distanció, tu actitud la sorprenderá.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tu temor a escuchar algo que pueda dañarte te ha hecho evadir una conversación importante con la persona que amas. Enfrenta y aclara las diferencias, todo se resolverá positivamente.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Has estado inmerso en tus preocupaciones y, sin buscarlo, habías abandonado asuntos de tipo familiar. Hoy serás consciente del descuido y estarás más pendiente de las personas que amas.









- FILME CON MARK WAHLBERG
- AMÓ A LA PERRICHOLI: MANUEL DE __ Y JUNYENT
- RASPAR, LIMAR, RALLAR
- UNIVERSIDAD NAC. DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA
- "COLEGIO DE ABOGADOS DE LIMA"
- ESTADO DEL NORTE DE VENEZUELA
- VENADO ANDINO
- EMITIR, DIMANAR
- REINO DE ODISEO
- DOMINIO WEB DE VENEZUELA
- INSTRUMENTO DE VIENTO ANDINO
- FUE LA "REINA DEL ROCK & ROLL" ... TURNER
- CHICO, PEQUEÑO, DIMINUTO
- ESTADO MEXICANO, QUINTANA ...
- DISTRITO DE LIMA ESTE, ... VITARTE
- TEMA DE ZION & LENNOX, "... VEZ"
- ANTEOJOS, GAFAS
- CUERDA, CABLE, MAROMA
- ACIERTO, PUNTERÍA
- REPOSAR, DESCANSAR, DORMIR
- TUBERÍA, CONDUCTO
- "QUIEN NADA ... NADA TEME"
- TEMA DE LA BANDA BRONCO
- SÉPTIMO PLANETA DEL SISTEMA SOLAR
- ACTRIZ EN "MIS OFICIOS": SANDRA ...
- FUTBOLISTA ARGENTINO, ÁNGEL ... MARÍA
- CANTA "TE VA A DOLER" ... RUIZ
- SOLLOZAR, GIMOTEAR, PLAÑIR
- ELEMENTO QUÍMICO DE SÍMBOLO IN
- ESPECIE DE CAIMÁN SUDAMERICANO
- INTERJECCIÓN DE ESTÍMULO A LAS BESTIAS
- "DIENTE" EN FRANCÉS
- AUTOR "MARCOVALDO" ... CALVINO
- INSTRUIDO, ERUDITO
- "HOMBRE" EN INGLÉS
- ACCIÓN Y RESULTADO DE OREAR
- "ARMA" EN FRANCÉS
- EXFUTBOLISTA PERUANO, NOLBERTO ...
- RÍO MÁS LARGO DE ÁFRICA
- ENROQUE CORTO
- DOMINIO WEB DE GROENLANDIA
- TEMA DE THE BEATLES "... GOODBYE"
- MANGO, MANIJA, ASIDERO
- RAZA DE "SCOOBY DOO" ... DANÉS
- SUDOESTE
- RAÍZ CUADRADA DE 9
- LAURENCIO
- TEMA DE ALEX UBAGO "... CONTIGO"
- HIJA POLÍTICA
- ACTOR EN "MI NOVIA POLLY" ... STILLER
- "USAR" EN INGLÉS
- TEMA DE CARLA MORRISON "OBRA DE ..."
- SAGA DE PELÍCULAS DE FICCIÓN "... WARS"
- PARTIDO FUNDADO POR VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Cada hora de ejercicio añade tres horas a tu vida

La idea de que una hora de actividad física puede alargar tu vida tres horas ha sido popularizada por el Dr. John Scharffenberg, un médico y nutricionista graduado de Harvard, quien a sus 100 años sigue promoviendo los beneficios del ejercicio regular. Aunque suena como una afirmación audaz, esta idea tiene respaldo científico en estudios que muestran la relación entre la actividad física y la longevidad.

Un ejemplo de esto es la investigación de la Universidad de Harvard, publicada en el New England Journal of Medicine en 1986, que analizó a 17,000 exalumnos. El estudio encontró que cada hora de ejercicio moderado podría traducirse en hasta tres horas adicionales de vida.

El mecanismo detrás de estos beneficios radica en cómo el ejercicio afecta los procesos internos del cuerpo. Al mantener una actividad física regular, se mejora la circulación sanguínea, se reduce la inflamación crónica y se fomenta la regeneración celular. También se fortalecen los músculos, se optimiza la función cardíaca y se regula el metabolismo. A nivel cerebral, el ejercicio estimula la producción de hormonas como las endorfinas que protegen las neuronas y mejoran el estado de ánimo y la cognición.

Se sugiere realizar al menos 30 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, como caminar rápido o montar en bicicleta, junto con ejercicios de fuerza dos veces por semana. Lo importante no es la intensidad extrema, sino la constancia y el compromiso.

Un aspecto alentador es que nunca es tarde para empezar. Quienes comienzan a hacer ejercicio en edades avanzadas pueden experimentar mejoras significativas en su salud y calidad de vida.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

LISBOA. La Armada de Portugal emitió un aviso por el empeoramiento de las condiciones para navegar debido al mal tiempo, ya que en los próximos días pueden alcanzarse olas de entre 8 y 14 metros.



El sur de Florida con ola de frío

FLORIDA. El sur de Florida enfrenta un descenso significativo de temperaturas, con registros que han caído por debajo de los 10 grados Celsius en varias zonas, según Telemundo 51. Para la noche del viernes 24 de enero y la madrugada del sábado 25, se espera que las mínimas lleguen al rango de los 4 grados Celsius, con sensaciones térmicas que podrían ubicarse en los -1 grado en áreas interiores. El descenso en las temperaturas responde a una masa de aire frío que ha ingresado en la región, lo que ha generado condiciones inusualmente frescas para la época.